

Консультация для родителей

«Головной убор летом»

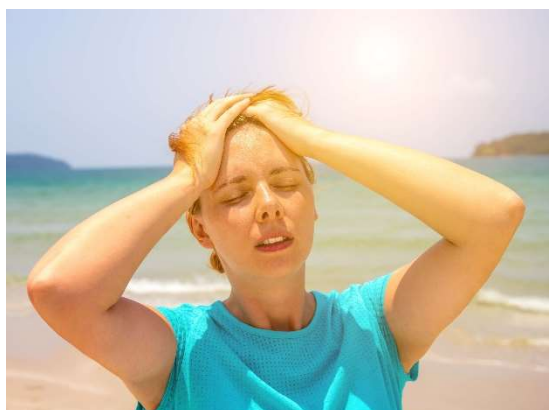


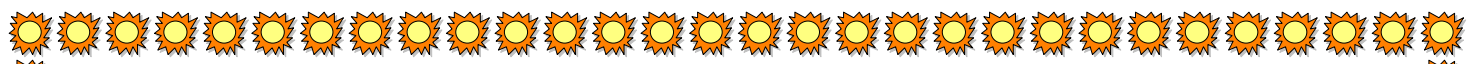
С наступлением жарких деньков ребята много времени проводят на свежем воздухе. Солнце благотворно влияет на детский организм. Под воздействием солнечных лучей укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости».

Солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом.

В жару под воздействием прямых солнечных лучей усиливается приток крови к мозгу. Повышается внутричерепное давление. В результате могут возникнуть неприятные ощущения: слабость, головокружение, мушки перед глазами, тошнота и даже обморок.

Опасны солнечный и тепловой удары. Солнечный — это перегрев головы, во время теплового перегревается всё тело.





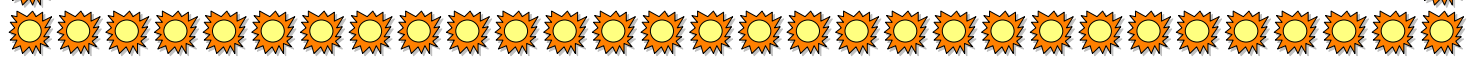
Летние развлечения в детском саду в основном проходят на свежем воздухе, а это означает, что Ваш ребёнок большое количество времени проведёт под солнцем в любой день. Именно по этому совершенно необходимо позаботиться о том, чтобы голова вашего ребёнка меньше всего страдала от жары. Это может быть шляпа, шапка.



Нужно помнить о том, что по правилам детского сада детям запрещено выходить на площадку без головного убора!

Головной убор летом защищает от палящих солнечных лучей. Которые могут привести к проблемам со здоровьем.

Помните, что важно выбрать не только красивый, но и удобный вариант для ребёнка.



Основные критерии при выборе головного убора летом:

1. Детский головной убор должен свободно сидеть на голове, не давить, не жать и не натирать.
2. Все летние уборы должны быть сделаны из легких, натуральных материалов, которые пропускают воздух.
3. На них должно быть минимум выступающих декоративных элементов, потому что за них могут запутываться волосы.
4. Выбирайте головные уборы светлых тонов- они меньше притягивают солнце и оберегают ребёнка от перегрева.

Даже если ребёнок постоянно находится под навесом, в тени, головной убор обязателен. Следует помнить, что тепловой удар- это следствие продолжительного нахождения в условиях с повышенной температуры воздуха или в одежде, нарушающей теплоотдачу, то есть можно легко получить тепловой удар и без воздействия прямых лучей солнца.

Правильный головной убор поможет Вашему малышу весело и активно проводить летнее время на солнышке, а Вам- подарит уверенность в его комфорте и безопасности.

